



医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.58

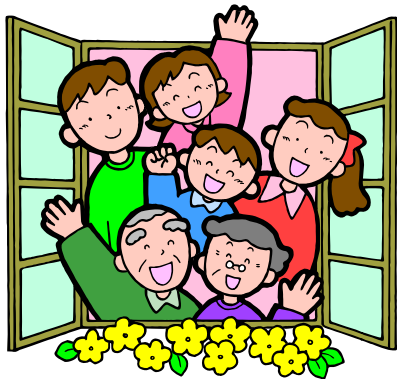
気がついたら、もうすっかりと秋になりました。診療所にいらっしゃる皆さんの装いにも、季節の変化が感じられます。『クールビズ』の季節が終わり、今度は、『ウォームビズ』ですね。

なんとなく、マスコミに踊らされファッションだけに注目が集中した感のあった『クールビズ』でしたが、本来の目的にも効果はあったようです。

東京電力の発表によると、6月～8月で約7000万キロワットの電力が節電できたそうです。これは一般家庭が1ヶ月に使う電力に換算すると約2万軒分に相当するそうです。成田国際空港会社は、CO2の排出量を28万トン削減することができたそうです。削減されたCO2は、東京ドーム約2.5個分の森林が1年間に吸収する量に相当する量です。

このように効果があったことから、『ウォームビズ』では、暖房の設定温度を20度に設定して、CO2の削減をしましょうということです。

『クールビズ』に比べ4倍の効果が期待できるそうですから、実行してみる価値はあるのかもしれない



## ピロリ菌



今年のノーベル医学生理学賞は、オーストラリアのラリー・マーシャル西オーストラリア大教授と、病理学専門医ロビン・ウォーレン博士に決定しました。ピロリ菌が胃炎や胃・十二指腸潰瘍の発生に深く関与していることを突き止めたことが評価されての受賞です。

オーストラリア王立パース病院の病理医だったウォーレン博士は79年、胃炎患者の胃粘膜に、小さな曲がった未知の細菌(ピロリ菌)がいるのを発見し、マーシャル教授との共同研究で、さらに100人の患者の組織を調べた結果、胃炎や胃・十二指腸潰瘍を患っているほとんどすべての患者で、ピロリ菌を確認しました。

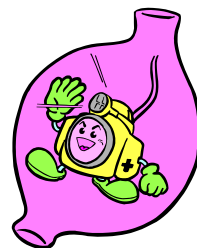


その後、試行錯誤の末に82年には分離培養に成功し、マーシャル教授自身が菌を飲む実験をして急性胃炎が起こることを実証したのです。

この発見までは、強い酸性の胃液がある胃の中では細菌は生息しにくいと考えられていました。消化性潰瘍などはストレスと生活習慣が主たる原因と考えられていたが、除菌が再発を防ぐことを臨床的に証明したのです。このおかげで、消化性潰瘍は、抗生物質と胃酸の分泌を抑える薬を組み合わせた短期間の治療で済む病気になったのです。

我が国では、発症の有無は別として2人に1人はピロリ菌に感染しているといわれています。40歳以上では、約80割が保菌者だとも言われています。これは、先進国の中では極めて高い数字です。現在では胃ガンとの関連についても研究されています。

ピロリ菌の除菌療法は、驚くべきほど簡単に、顕著に効果がみられます。私の知人も、十二指腸潰瘍による空腹時の胃痛に長年悩まされていました。常に胃酸の分泌を止める胃薬を携帯しては、痛みに対処して



いました。しかし、除菌療法を行うと、うそのように、胃痛はおさまり、潰瘍も根治したそうです。

歯痛も同じですが、痛い時が過ぎれば、放置してしまいがちです。でも、身体が発する痛みの信号は、見過ごさずに対処しましょう。



## 歯周病のメンテナンス



ご意見はこちら

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病です。皆さんの中にも、そのどちらかの原因で、すでに歯を失った経験のある方もいることでしょう。現在では歯周病は、糖尿病や高血圧とならんで生活習慣病のひとつとされています。

歯周病の原因は、口の中にいる細菌の塊 = プラークが直接かかっています。このプラークは、毒素を出し、歯を支えている骨を溶かしてしまうのです。

歯周病は、歯の土台（歯槽骨）が溶ける病気であり、むし歯のように激痛があるわけではなく、ゆっくりと進行します。そのため、患者さんが症状を自覚するには、時間が非常にかかります。歯がゆれたり、歯ぐきが腫れたりしたと自覚したときには、歯周病はかなり進行している場合がほとんどです。多くの場合、患者さんはこの時点で歯科医院に訪れるのです。

どんな病気でも、（さきほどのピロリ菌のように）治療において最も重要なことは、病気の原因を取り除くことです。歯周病の治療においても、その基本原則は変わりません。

歯周病の原因となるプラークの除去の最大の治療は正しい歯みがきです。よく言われることですが、なかなか実行するのは難しいようです。

そこで、次のポイントを抑えてブラッシングしてみてください。まず、メリハリのあるブラッシング。「朝は爽快感を出すために歯磨き粉を使って短く効率的に、昼は軽くブラッシング、そして

夜はテレビでも観ながら何もつけずに時間をかけてブラッシング」というように。また、歯ぐきに対するマッサージ効果も含めて歯と歯ぐきの境目にブラシを軽く入れるようにしましょう。

そして、できれば定期的に歯科衛生士によるきちんとした口腔衛生指導を受けることをお勧めします。百聞は一見にしかずです。1度正しいブラッシングを経験してみてください。正しいブラッシングを覚えて自分自身で除菌できるなんてこんな有難い治療はないのですから。



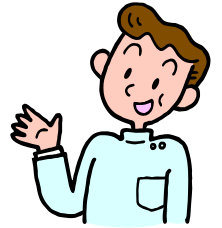
ほしは歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

E-mail info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net



## お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。



## 編集後記

若者の間では、方言がメールの中で流行し、インターネットから生まれた『電車男』がとりたたされ、今まで、格好悪いとされていたものが、脚光を浴びています。単なるファッションとして取り上げられるのではなく、温故知新につながるようなブームになれば、もっと人に優しい世の中になるだろうと思います。

ほしは歯科医院ニュースレター 第58号  
発行日 2005年10月7日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771  
e-mail. info@hoshiba.net  
http://www.hoshiba.net  
発行責任者 干場貴司